

# PROGRAMA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

## Válido desde 9 de Abril de 2012

HORARIO	SALA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
07:45h - 08:45h	Ciclo		CICLO		CICLO			
08:00h - 09:00h	Wellness			WELLNESS CLASS				
09:00h - 10:00h	Wellness			BODY PUMP		GAP		
09:00h - 10:00h	Ciclo	CICLO						
09:30h - 10:30h	Pilates		PILATES*		PILATES*			
09:30h - 10:30h	Pilates	TAI-CHI						
10:00h - 11:00h	Wellness	GAP	BODY PUMP	GAP	BODY PUMP	BODY JAM		
10:00h - 11:00h	Urban	BODY JAM	BODY ATTACK	BODY COMBAT	BODY ATTACK			
10:00h - 11:00h	Ciclo					CICLO		
10:00h - 11:00h	Pilates			TAI-CHI		PILATES*		
10:00h - 11:00h	Piscina			AQUA PILATES				
10:00h - 11:00h	Piscina	AQUA WELLNESS*	AQUA WELLNESS*		AQUA WELLNESS*	AQUA WELLNESS*		
10:30h - 11:30h	Pilates		YOGA		YOGA			
11:00h - 12:00h	Wellness	BODY PUMP	BODY STEP			BODY COMBAT	BODY PUMP	
11:00h - 12:00h	Urban		BAILE LATINO	BODY BALANCE	BODY BALANCE			
11:00h - 12:00h	Ciclo			CICLO	CICLO			CICLO
11:00h - 12:00h	Pilates	PILATES*						
11:30h - 12:30h	Pilates		YOGA					
12:00h - 13:00h	Wellness					BODY BALANCE		BODY PUMP
12:00h - 13:00h	Ciclo	CICLO					CICLO	
12:00h - 13:00h	Pilates			PILATES*				
12:00h - 13:00h	Piscina		AQUA WELLNESS*	AQUA WELLNESS*	AQUA WELLNESS*			
12:30h - 13:30h	Pilates		PILATES*		PILATES*	TAI-CHI		
13:00h - 14:00h	Wellness							BODY COMBAT
13:00h - 14:00h	Wellness							AQUA WELLNESS*
13:00h - 14:30h	Pilates					BOXING		
13:00h - 14:00h	Piscina						AQUA WELLNESS*	
14:30h - 15:30h	Wellness	BODY STEP	BODY ATTACK	BODY PUMP	BODY COMBAT	BODY PUMP		
14:30h - 15:30h	Urban			BODY COMBAT				
14:30h - 15:30h	Ciclo	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO			
14:30h - 15:30h	Pilates	BOXING	YOGA	PILATES*	YOGA			
14:30h - 15:00h	Piscina	AQUA WELLNESS*	AQUA WELLNESS*	AQUA WELLNESS*				
15:30h - 16:30h	Wellness	BODY BALANCE	GAP	BODY ATTACK	GAP	BODY ATTACK		
15:30h - 16:30h	Ciclo					CICLO		
15:30h - 16:30h	Pilates	PILATES*	PILATES*			PILATES*		
18:00h - 19:00h	Wellness	GAP					BODY PUMP	
18:00h - 19:00h	Urban				BODY BALANCE			
18:00h - 19:00h	Ciclo		CICLO					
18:00h - 19:00h	Pilates		PILATES*	PILATES*				
19:00h - 20:00h	Wellness	BODY PUMP	BODY ATTACK	GAP	BODY STEP	BODY PUMP		
19:00h - 20:00h	Urban	BODY JAM	BODY BALANCE		BODY JAM	BODY COMBAT		
19:00h - 20:00h	Ciclo	CICLO		CICLO	CICLO		CICLO	
19:00h - 20:00h	Pilates		BOXING		BOXING			
19:00h - 20:00h	Piscina	AQUA WELLNESS*	AQUA WELLNESS*	AQUA WELLNESS*	AQUA WELLNESS*	AQUA WELLNESS*		
19:30h - 20:30h	Pilates	PILATES*		YOGA				
20:00h - 21:00h	Wellness	BODY STEP	BODY PUMP	BODY PUMP	BODY COMBAT			
20:00h - 21:00h	Urban	BODY COMBAT	BODY COMBAT	BODY ATTACK	GAP			
20:00h - 21:00h	Ciclo		CICLO		CICLO	CICLO		
20:00h - 21:00h	Pilates		PILATES*			YOGA		
20:00h - 20:30h	Piscina			NATACION ESTILOS				
20:00h - 21:00h	Piscina		AQUA WELLNESS*					
20:00h - 21:00h	Pilates				TAI-CHI			
20:30h - 21:30h	Pilates	YOGA		YOGA				
20:00h - 21:00h	Piscina				AQUA WELLNESS*			
21:00h - 22:00h	Wellness	BODY PUMP	BODY PUMP		BODY PUMP			
21:00h - 22:00h	Urban	BAILE LATINO						
21:00h - 22:00h	Ciclo	CICLO		CICLO				

Todas las clases tienen una duración real de 50 minutos.

\* Estas clases requieren tarjeta de acceso limitado que se podrá recoger en Recepción. Para las actividades acuáticas las entregará el socorrista de piscina.

ACTIVIDADES WELLNESS	CUERPO	Wellness TONO	Intensidad
		Wellness LÍNEA	Control de peso
		Wellness RITMO	Coreografía
	MENTE	Wellness EQUILIBRIO	Relax

